

МИНИСТЕРСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗАНЯТОСТИ
НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ
Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Лесозаводский индустриальный колледж»

СОГЛАСОВАНО:
Советом трудового коллектива краевого
государственного автономного
профессионального образовательного
учреждения «Лесозаводский индустриальный
колледж»

протокол от « 25 » марта 2026 г. №3

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом краевого
государственного автономного
профессионального
образовательного учреждения
«Лесозаводский индустриальный
колледж»

от « 07 » апреля 2026г. №11

Корпоративная программа
по укреплению здоровья сотрудников в
КГА ПОУ «Лесозаводский индустриальный колледж»

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	5
3. Концептуальные положения программы	7
4. Содержание программы	8
5. Показатели эффективности программы	9
6. Список литературы.....	10
7. Приложения-1.....	11
8. Приложения-2.....	12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников в КГА ПОУ «Лесозаводский индустриальный колледж»
Наименование учреждения-разработчика	Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Лесозаводский индустриальный колледж»
Юридический адрес учреждения	692042, г. Лесозаводск, ул. Пушкинская 33, Приморский край.
Номер телефона	(8-423- 55) 29-7-12, (8-423-55) 23-6-43.
E-mail	py-2-2@majl.ru
Адрес сайта	http://les-collegelik.ru/
Авторы Программы	Администрация КГА ПОУ «ЛИК»
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2026-2031 г. г.)
Программа рассмотрена	На заседании Совета Трудового коллектива колледжа, протокол № 3, от 25.03.2026 г.
Программа утверждена	Директором КГА ПОУ «Лесозаводский индустриальный колледж». Приказ №11 от 07.04.2026г.
Обоснование разработки программы	<p>Программа по укреплению здоровья сотрудников «Лесозаводский индустриальный колледж» разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p>
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1.Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.2.Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.3.Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	Работники колледжа - 84 чел.

Организационно-методическая работа

1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.
2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».

Информационно-просветительская работа

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.
4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.
5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.

Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.:
 - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;
 - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.
3. Ежегодное заключение соглашения между профсоюзным комитетом Учреждения и администрацией Учреждения о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда.
4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.
5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения.
6. Проведение специальной оценки условий труда.
7. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.

Массовая работа по оздоровлению сотрудников

1. Диспансеризация сотрудников.
2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.
3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.
5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

Спортивно-массовая работа

1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.
2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы, продолжительные прогулки в курортных зонах.
3. Организация Дня здоровья.
4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях (спартакиада).

Индивидуальная работа

1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.
2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности

Ожидаемые результаты

Количественные:

1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью.
2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.
3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.

Качественные:

1. Формирование правильного рациона питания.
2. Уменьшение количества вредных привычек.
3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.
4. Увеличение работоспособности сотрудников.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья преподавателя при таком подходе нетрудно: больной преподаватель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье преподавателя необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья преподавателя раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога - основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

Большая часть рабочего дня преподавателя протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за обучающихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога - это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди преподавателей возросло число заболеваний нервной системы, лор-заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для преподавателей с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Ухудшение психологического здоровья преподавателя снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье преподавателя - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье преподавателя, хорошее настроение - залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между преподавателями и обучающимися действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком колледже интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для обучающихся, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья преподавателей КГА ПОУ «Лесозаводский индустриальный колледж» - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья преподавателей, направленная на формирование у них умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном

благополучия как залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья преподавателей колледжа, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп преподавателей:

- преподаватели со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа);

- преподаватели со стажем более 15-20 лет наиболее подвержены синдрому эмоционального выгорания (2 группа);

- преподаватели в возрасте старше 50 лет, помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов Учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с преподавателями - тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Административно-управленческий персонал, преподаватели, мастера производственного обучения, педработники, учебная часть, обслуживающий персонал КГА ПОУ «Лесозаводский индустриальный колледж» - все нуждаются в охвате мероприятиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья.

Участниками программы являются все работники Учреждения.

3.КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у сотрудников Учреждения умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

1. сохранение и укрепление профессионального здоровья работников Учреждения;
2. мотивация работников Учреждения на созидание собственного здоровья;
3. формирование валеологической компетентности преподавателей;
4. обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Диагностический модуль.
2. Информационно-познавательный модуль.
3. Оздоровительный модуль.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья преподавателей, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля преподавателям предлагается заполнить анкеты и тесты:

1. тест «Эмоциональное выгорание»;
2. анкета оценки знаний и умений преподавателя по теме здоровья;
3. анкета «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты;
4. диагностика уровня саморазвития и профессионально- педагогической деятельности.

Для всех сотрудников Учреждения предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

В рамках информационно - познавательного модуля, формируя у преподавателей ценностное отношение к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у преподавателей валеологической компетентности, информирование преподавателей колледжа о проблемах в состоянии здоровья педагогических работников, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников, вооружение преподавателей знаниями и способами укрепления здоровья через встречи с медицинскими работниками.

Для других сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы и семинары по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Принципы реализации программы:

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и преподавателя, сотрудника Учреждения, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический принцип реализует признание преподавателя как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый преподавателем индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку преподаватель как носитель культуры здоровья способен

распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Учреждения отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Физический компонент здоровья - благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.

3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

4. Нравственный компонент здоровья - осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Повышение мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

6. Улучшение качества образовательной деятельности.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
Никифоров Г.С. Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2002. - 256с.
3. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...” Психологический практикум - г. Дубна, “Феникс+, 2000, - 128 с.
4. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. - М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. - 256 с.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. - М.: Генезис, 2001. - 240 с.

Вредные факторы на рабочем месте преподавателя:

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки).
2. Напряжение зрения (проверка тетрадей, работа с компьютерной техникой).
3. Перегрузки эмоционального характера.
4. Шум.
5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).
7. Освещенность рабочего места.
8. Перепад температур

Профессиональные болезни преподавателя

Самые частые заболевания, которые характерны для преподавателей:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- сердечнососудистая патология, ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта, гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания, частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;
- артрит.

**План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровья
работников КГА ПОУ «Лесозаводский индустриальный колледж»**

<i>№</i>	<i>Направление мероприятий</i>	<i>Цель мероприятия</i>	<i>Форма мероприятия</i>	<i>Сроки реализации и мероприятия</i>
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медицинских осмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. Направление на курортное лечение по медпоказателям (ПК)	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения респираторных (инфекционных заболеваний)	Обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Учреждения	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории Учреждения	Постоянно
4.	Культурный досуг сотрудников	Налаживание отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), парки, посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья, Дни ОТ и др.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Март, Апрель (при проведении Дня ОТ)
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога	В течении года

7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», спартакиаде педагогических коллективов и других мероприятиях	По плану руководителя физического воспитания
8.	Организация производственной гимнастики	Повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно
9.	Инструктаж сотрудников	Предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По мере необходимости
10	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
11	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	Согласно плану проведения мероприятий

Программу разработал:
специалист по охране труда

А.В. Воробьев

